

Келісілді/Согласовано  
Кәсіпорын жетекшісі/  
Руководитель предприятия  
ФИО  
«31» 08 2022 ж.



## Жұмыс оқу бағдарламасы Рабочая учебная программа

### «Спорттық медицина»

жұмыс оқу бағдарламасы

### «Спортивная медицина»

(наименование модуля или дисциплины)

Мамандық Специальность	0103000 Дене шынықтыру және спорт 0103000 Физическая культура и спорт
Біліктілігі Квалификация	0103023 Дене тәрбиесі мұғалімі 0103023 Учитель физической культуры
Оқыту нысаны Форма обучения	күндізгі негізгі орта білім беру негізінде очная на базе основного среднего образования
Жалпы сағат саны Общее количество часов	42 сағат/часа
Әзірлеуші Разработчик	Машенцева Т.И.

Циклдік әдістемелік комиссиясының  
отырысында қарастырылды/  
Рассмотрена и одобрена на заседании  
цикловой методической комиссии  
Протокол № 1 от "27" 08 20 22 г.  
Председатель Машенцева Т.И.  
(подпись) Ф.И.О

## Пояснительная записка

Настоящая Рабочая программа по дисциплине «Спортивная медицина» разработана в соответствии с Государственным общеобязательным стандартом Республики Казахстан технического и профессионального образования по специальности 0103000 «Физическая культура и спорт» для квалификации 0103023 «Учитель физической культуры и спорта» 2018 года.

Количество учебного времени составляет 42 часа, из них 26 часов - на теоретический курс и 16 часов - на лабораторно-практические занятия.

### Описание дисциплины:

Спортивная медицина – наука, занимающаяся изучением здоровья, физического развития и функционального состояния организма лиц, занимающихся физической культурой и спортом. При изучении спортивной медицины делается акцент на овладение студентами комплексом знаний и практических навыков по оценке тренированности и работоспособности, по профилактике травм и заболеваний, проведению врачебно-педагогических наблюдений. Важно, чтобы будущий специалист умел применять на практике простейшие методы исследования различных систем организма.

Главная цель спортивной медицины - рациональное использование средств физической культуры и спорта для укрепления здоровья и профилактики заболеваний, повышение физической работоспособности и т.д.

Основными функциями спортивной медицины являются:

- диспансерное медицинское обследование занимающихся физической культурой с учетом специфики вида спорта:

- по итогам медицинского обследования подготовка заключения для спортивного врача и тренера, отражающего уровень функционального состояния, состояние здоровья, содержащего рекомендации по дальнейшим лечебно-профилактическим мероприятиям:

- решение экспертных вопросов о допуске к занятиям физической культурой;

- медицинское обеспечение спортивных соревнований.

Чрезвычайно важные задачи спортивной медицины заключаются в динамических наблюдениях за состоянием здоровья, правильным развитием функциональных возможностей организма спортсмена, уровнем общей и специальной работоспособности, а также за эффективностью тренировочного процесса.

Знания, полученные на курсе, используются при изучении следующих дисциплин: педагогика, психология, анатомия и физиология человека, биомеханика, лечебная физкультура и массаж.

### **Формируемая компетенция компетентны:**

- в принципах и основе организации спортивной медицины;
- в воспитании здорового образа жизни;
- в организации и проведении врачебного контроля за занимающимися физической культурой и спортом;
- в методах научно-педагогического исследования физического развития и функционального состояния систем организма;
- в факторах, влияющих на физическое развитие и функциональное развитие организма спортсменов;
- в особенностях спортивных травм и патологических состояний спортсмена;
- в средствах восстановления работоспособности спортсменов.

### **Пререквизиты:**

Курс дисциплины «Спортивная медицина» тесно связан с ранее изучаемыми дисциплинами: «Анатомия, физиология, гигиенические основы физического воспитания», «Самопознание», «Теория и методика физического воспитания».

### **Постреквизиты:**

Специальная дисциплина «Спортивная медицина» является основой для успешного усвоения студентами методических дисциплин, прохождения педагогических практик.

### **Необходимые средства обучения, оборудование:**

- Казахстанская национальная электронная библиотека (КазНЭБ) – <http://kazneb.kz/>;
- Приказ Министра культуры и спорта Республики Казахстан от 22 ноября 2014 года № 106.

<http://www.astanawintersport.kz/rus/about/dokumenty/rules/?cid=0&rid=551>;

Бирюков А.А.. Спортсменам о восстановлении – М., ФиС, 2009

Воробьева Е.А.. Анатомия и физиология – М., Медицина, 2007

Дембо А.Г.. Спортивная медицина и лечебная физкультура. – М., ФиС, 2005

Дубровский В.И.. Спортивная медицина. – М., Владос, 2009

Правосудов В.К. – Лечебная физкультура. М., ФиС, 2010

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., 2003

Уарбеков Е. Основы физического воспитания. – Алматы, 2011

### **Контактная информация преподавателя:**

Ф.И.О. (при наличии)

тел.: 87058002484

Машенцева Т.И.

e-mail: [mashencevatanya57@gmail.com](mailto:mashencevatanya57@gmail.com)

## Содержание рабочей учебной программы

№	Содержание программы (разделы, темы/результаты обучения, критерии оценки)	Всего часов	В том числе		
			Теор ети- ческ ие	Лабо рато рно- прак ти- ческ ие	Произ обуче ние/ Проф. практ ика
	<b>Раздел 1. Введение в курс «Спортивная медицина»</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
	<b>Тема 1.1. Принципы и основы организации спортивной медицины. Содержание и методы врачебных обследований.</b> <b>Результаты обучения:</b> формулировать принципы и содержание спортивной медицины. <b>Критерии оценки:</b> определяет характерные особенности функционирования организма спортсменов.	2	2		
	<b>Раздел 2. Физическое развитие и телосложение спортсмена.</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	
	<b>Тема 2.1. Определение и оценка физического развития и телосложения.</b> <b>Результаты обучения:</b> излагать содержание методов исследования физического развития и телосложения. <b>Критерии оценки:</b> оценивает результаты исследования физического развития и телосложения.	2	2		
	<b>ЛПЗ 1. Составление анамнеза.</b> <b>Результаты обучения:</b> проводить опрос для сбора информации об анамнезе жизни, анамнезе спорта. <b>Критерии оценки:</b> оценивает состояние организма и делает рекомендации.	2		2	
	<b>ЛПЗ 2. Соматоскопические исследования.</b> <b>Результаты обучения:</b> проводить исследование физического развития методом соматоскопии. <b>Критерии оценки:</b> оценивает физическое развитие, проведенное методом наружного осмотра (соматоскопии).	2		2	
	<b>ЛПЗ 3. Антропометрические исследования.</b> <b>Результаты обучения:</b> проводить исследование физического развития методом антропометрии. <b>Критерии оценки:</b> оценивает физическое развитие, проведенное методом измерений (антропометрии).	2		2	
	<b>Раздел 3. Морфофункциональные особенности организма спортсмена.</b>	<b>14</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	
	<b>Тема 3.1. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы.</b> <b>Результаты обучения:</b> характеризовать основные показатели состояния сердечно-сосудистой системы. <b>Критерии оценки:</b> учитывает состояние сердечно-сосудистой системы при занятиях физической культурой и спортом.	2	2		



Критерии оценки: владеет основными методами исследования систем организма спортсменов.				
<u>Тема 4.3. Врачебно-педагогические наблюдения за занимающимися физической культурой и спортом.</u> Результаты обучения: анализировать состояние организма, степень утомления при выполнении физической нагрузки. Критерии оценки: разрабатывает индивидуальный график занятий физическими упражнениями.	2	2		
<u>ЛПЗ 8. Провести врачебно-педагогические наблюдения.</u> Результаты обучения: разработать программу тестирования, протокол наблюдений. Критерии оценки: оценивает результаты наблюдения, делает рекомендации.	2		2	
<b>Раздел 5. Спортивные травмы и средства восстановления работоспособности спортсменов.</b>	10	10		
<u>Тема 5.1. Спортивные травмы опорно-двигательного аппарата.</u> Результаты обучения: формулировать причины спортивных травм и патологических состояний спортсменов. Критерии оценки: определяет меры предупреждения спортивных травм и патологических состояний.	2	2		
<u>Тема 5.2. Перетренированность и перенапряжение.</u> Результаты обучения: анализировать состояния утомления и переутомления спортсменов, перетренированности и перенапряжения. Критерии оценки: разрабатывает профилактические мероприятия предупреждения перетренированности и перенапряжения спортсменов.	2	2		
<u>Тема 5.3. Физиотерапевтические средства восстановления работоспособности спортсменов.</u> Результаты обучения: объяснять физиологическое действие различных физиотерапевтических процедур для восстановления работоспособности организма. Критерии оценки: разрабатывает программу восстановительных физиотерапевтических мероприятий.	2	2		
<u>Тема 5.4. Медицинские методы восстановления работоспособности спортсменов.</u> Результаты обучения: характеризовать безопасные, эффективные медикаментозные средства восстановления резервов организма после интенсивных тренировок, соревнований. Критерии оценки: оценивает состояние организма после интенсивных нагрузок, разрабатывает программу восстановительных мероприятий.	2	2		
<u>Тема 5.5. Допинги и антидопинговый контроль.</u> Результаты обучения: объяснять пагубное влияние допингов на организм спортсменов. Критерии оценки: прогнозирует будущее честного спорта без допингов.	2	2		
<b>Итого:</b>	42	26	16	

<p><u>ЛПЗ 4. Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы организма.</u>  <b>Результаты обучения:</b> проводить исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы.  <b>Критерии оценки:</b> оценивает состояние сердечно-сосудистой системы, делает заключение, дает рекомендации.</p>	2	2		
<p><u>Тема 3.2. Функциональное состояние дыхательной системы организма.</u>  <b>Результаты обучения:</b> характеризовать основные показатели состояния дыхательной системы.  <b>Критерии оценки:</b> учитывает состояние дыхательной системы при занятиях физической культурой и спортом.</p>	2	2		
<p><u>ЛПЗ 5. Исследование функционального состояния дыхательной систем организма.</u>  <b>Результаты обучения:</b> проводить исследование функционального состояния дыхательной системы.  <b>Критерии оценки:</b> оценивает состояние дыхательной системы, делает заключение, дает рекомендации.</p>	2	2		
<p><u>Тема 3.3. Функциональное состояние нервной и нервно-мышечной систем организма.</u>  <b>Результаты обучения:</b> характеризовать основные показатели состояния нервной и нервно-мышечной систем организма.  <b>Критерии оценки:</b> учитывает состояние нервной и нервно-мышечной систем при занятиях физической культурой и спортом.</p>	2	2		
<p><u>ЛПЗ 6. Исследование функционального состояния нервной и нервно-мышечной систем организма.</u>  <b>Результаты обучения:</b> проводить исследование нервной и нервно-мышечной систем организма.  <b>Критерии оценки:</b> оценивает состояние нервной и нервно-мышечной систем организма, делает заключение, дает рекомендации.</p>	2	2		
<p><u>ЛПЗ 7. Заключение по результатам исследования.</u>  <b>Результаты обучения:</b> оценивать состояние организма занимающихся физической культурой и спортом.  <b>Критерии оценки:</b> разрабатывает индивидуальную программу сохранения и укрепления здоровья средствами физического воспитания.</p>	2	2		
<p><b>Раздел 4. Медицинское обеспечение массовой физической культуры и спорта</b></p>	8	6	2	
<p><u>Тема 4.1. Врачебный контроль за состоянием здоровья детей, подростков, юношей и девушек, занимающихся физической культурой и спортом.</u>  <b>Результаты обучения:</b> учитывать возрастные особенности физического развития занимающихся физическими упражнениями.  <b>Критерии оценки:</b> оценивает состояние здоровья и определяет величину физическую нагрузку для разных возрастных групп занимающихся.</p>	2	2		
<p><u>Тема 4.2. Медицинское обеспечение учебно-тренировочного и соревновательного процесса спортсменов.</u>  <b>Результаты обучения:</b> создавать условия для медицинского обеспечения УТ и соревновательного процесса.</p>	2	2		